СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».

МИЛЛИОН МЕНЮ®
для праздников и буд
www.millionmenu.ru

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВКЕ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВКЕ



МИЛЛИОН МЕНЮ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВКЕ



Издательство «Аркаим»

УДК 641.5
ББК 36.99
Г74

Готовим в микроволновке.– Челябинск: Аркаим, 2008.– 32 с.: ил.– (Семь
Г 74 поварят).

ISBN 978-5-8029-2109-8

В нашу книгу вошли рецепты блюд, рассчитанные на приготовление в микроволновой печи мощностью 900 Вт (ПМ). Если мощность вашей печи отличается от указанной, сделайте необходимые перерасчеты или уменьшите время приготовления.

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Готовим в микроволновке

Блюда приготовлены в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 30.11.07. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 613

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-2109-8

СОДЕРЖАНИЕ





закуски и супы

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий
130–180 килокалорий
185–250 килокалорий

ТАРТИНКИ «ЭКЗОТИКА»

на 2 порции

- хлеб пшеничный 2 ломтика
- масло сливочное 2 ч. ложки
- ветчина 60 г
- ананас консервированный 2 ломтика
- сыр твердый 40 г
- паприка молотая 1/8 ч. ложки

■ Ломтики хлеба смажьте маслом. Сыр и ветчину тонко нарежьте. Уложите на ломтики хлеба ветчину, ананас, сыр, посыпьте паприкой. Готовьте при ПМ до расплавления сыра.

■ Подавайте тартинки с маринованными овощами.





• Время приготовления 10 минут •



САЛАТ С ТУШЕНОЙ БАРАНИНОЙ

на 4 порции

- мякоть баранины 300 г
- паста томатная 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- салат зеленый 1 кочан
- помидоры 2 шт.
- авокадо 1 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- перец красный молотый
- соль

для соуса:

- чеснок 2 зубчика
- уксус винный 2 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка
- масло растительное 4 ст. ложки

■ Баранину нарежьте небольшими кусочками. В посуду для микроволновой печи уложите кусочки баранины, сливочное масло, влейте полстакана воды и готовьте 2 минуты при ПМ. Затем мясо посыпьте перцем и готовьте еще 6–7 минут под крышкой при СМ.

■ Томатную пасту разведите небольшим количеством воды, залейте мясо. Готовьте 4 минуты при ПМ, затем посолите. Охладите.

■ Зеленый салат нашинкуйте полосками, помидоры и яйца нарежьте дольками. Авокадо, удалив косточку и очистив его от кожицы, нарежьте ломтиками или кубиками.

■ Чеснок порубите, соедините с горчицей и растительным маслом. Разведите уксусом.

■ Соедините баранину с подготовленными овощами и яйцами, заправьте соусом и перемешайте.

• Время приготовления 30 минут •

ЛОСОСЬ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ



на 4 порции

- филе лосося 300 г
- лук репчатый 1 головка
- зелень петрушки 1 пучок
- семена горчицы 2 ст. ложки
- перец острый 1 стручок
- сок лимонный 1 ст. ложка
- вода 2 стакана
- соль

для соуса:

- майонез 100 г
- сливки густые 80 г
- горчица 1 ч. ложка
- перец черный молотый

■ Филе лосося нарежьте порционными кусками. Лук нарежьте кольцами. Зелень петрушки порубите. Стручок перца измельчите, семена слегка разотрите.

■ В посуду для микроволновой печи уложите лук, измельченный острый перец, семена горчицы, посолите, влейте лимонный сок, смешанный с водой. Сверху уложите рыбу. Накройте посуду крышкой и готовьте рыбу 6 минут при ПМ. Посыпьте рыбу зеленью и прогрейте еще 30 секунд при ПМ. Охладите, не вынимая из печи.

■ Майонез смешайте со сливками и горчицей. Поперчите, перемешайте.

■ При подаче выложите рыбу на блюдо, полейте соусом. Оформите зеленью и лимоном.

• Время приготовления 20 минут плюс охлаждение •

РУЛЕТИКИ РЫБНЫЕ

на 6 порций

- филе рыбы 900 г
- зелень петрушки и укропа, базилик рубленые 6 ст. ложек
- чеснок 2 зубчика
- морковь 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- перец душистый горошком 4–6 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Для начинки зелень соедините с рубленым чесноком, посолите, поперчите, влейте масло и перемешайте.

■ Филе смажьте приготовленной начинкой, сверните рулетиками.

■ В глубокую посуду для микроволновой печи уложите нарезанную кружочками морковь, на нее – рыбные рулетики, добавьте немного воды, душистый перец, сахар, посолите. Готовьте 10 минут в закрытой посуде при ПМ. Охладите, не вынимая из печи.

■ Подавайте рулетики с морковью, лимоном и зеленью.



• Время приготовления 20 минут плюс охлаждение •

ВЕТЧИНА В СОУСЕ

на 4 порции

- ветчина 4 ломтика по 140 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий красный 1 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- помидоры 4 шт.
- сливки 250 г
- сахар 2 ч. ложки
- перец красный молотый
- соль

■ Лук и сладкий перец мелко порубите, соедините с маслом, добавьте растертый с солью чеснок и готовьте 5–7 минут при ПМ.

■ Помидоры ошпарьте и, удалив семена и кожицу, мелко нарежьте. Смешайте помидоры со сливками, добавьте к овощам. Приготовленный соус посолите, поперчите, добавьте сахар.

■ Ломтики ветчины положите в соус, готовьте 6–8 минут при ПМ.

■ При подаче уложите ветчину на блюдо, полейте соусом и посыпьте рубленой зеленью.



• Время приготовления 30 минут •





МЯСНЫЕ ШАРИКИ ПО-ПОЛИНЕЗИЙСКИ

на 6 порций

- говядина 500 г
- лук репчатый 1 головка
- имбирь тертый 1/8 ч. ложки
- сухари молотые 120 г
- яйцо 1 шт.
- сок томатный 500 г
- сахар 1/2 ст. ложки
- ананас 500 г
- перец черный молотый
- соль

■ Говядину пропустите через мясорубку. Лук мелко порубите.

■ Соедините мясной фарш с половиной лука, имбирем, сухарями и яйцом, посолите, перемешайте. Из приготовленной массы сформуйте 30 шариков размером с грецкий орех, уложите их в форму, смазанную маслом, накройте крышкой и готовьте 5 минут при ПМ.

■ Томатный сок смешайте с сахаром, перцем, оставшимся луком и кусочками ананаса, добавьте к мясным шарикам. Готовьте в том же режиме еще 10 минут, перемешав за это время один раз.

■ При подаче гарнируйте мясные шарики салатом из свежих овощей.

• Время приготовления 25 минут •

ШАШЛЫК ИЗ ЦЫПЛЕНКА



на 4 порции

- филе цыпленка 250 г
- перец сладкий 2 шт.
- шампиньоны 60 г
- мед 1 ст. ложка
- соус соевый 1 ст. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- корень имбиря молотый ⅛ ч. ложки
- порошок чесночный ⅛ ч. ложки
- перец черный молотый

■ Филе цыпленка нарежьте кубиками.

■ Для маринада смешайте соевый соус с сахаром, чесночным порошком, имбирем и черным перцем. Залейте приготовленным маринадом кубики цыпленка и оставьте на 20 минут. Затем выньте их из маринада и обсушите.

■ Сладкий перец и шампиньоны нарежьте кусочками, нанижите на шампуры, чередуя с кубиками цыпленка.

■ Смешайте мед с частью маринада и полейте шашлык.

■ Готовьте шашлык 3–6 минут при ПМ.

■ При подаче выложите шашлык на листья зеленого салата.

• Время приготовления 15 минут плюс маринование •

ЯИЧНИЦА «СЫТНАЯ»

на 2 порции

- яйца 2 шт.
- ветчина 100 г
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- зелень петрушки рубленая 2 ч. ложки

■ Ветчину нарежьте кубиками, смешайте с зеленью, частью сыра и выложите в формы, смазанные маслом. Сверху аккуратно выпустите по одному яйцу, посыпьте оставшимся сыром, сбрызните растопленным маслом. Готовьте без крышки 2 минуты при ПМ.

■ При подаче оформите зеленью.





• Время приготовления 10 минут •

РАССОЛЬНИК

на 2 порции

- говядина вареная 100 г
- картофель 2 шт.
- морковь ½ шт.
- лук репчатый ½ головки
- корень петрушки ½ шт.
- корень сельдерея ½ шт.
- масло топленое 2 ч. ложки
- бульон мясной 3 стакана
- огурец соленый 1 шт.
- крупа пшеничная «Макфа» ½ стакана
- перец черный молотый
- соль
- сметана 3 ст. ложки

■ Картофель, мясо и огурец нарежьте кубиками, лук мелко порубите, морковь и коренья натрите на терке.

■ Подготовленные морковь, лук и коренья спассеруйте на масле при ПМ.

■ Картофель, крупу, пассерованные овощи, огурец залейте горячим бульоном, посолите, поперчите и варите при ПМ до готовности.

■ При подаче в тарелки разложите мясо, налейте рассольник, посыпьте его рубленой зеленью и заправьте сметаной.



• Время приготовления 25 минут •





ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

на 4 порции

- кабачки 100 г
- корень сельдерея 100 г
- морковь 1 шт.
- картофель вареный 2 шт.
- молоко 2 стакана
- соль

■ Кабачки, сельдерей и морковь мелко нарежьте, залейте молоком и готовьте 10 минут при ПМ.

■ Картофель нарежьте кубиками, добавьте в суп, готовьте еще 3 минуты. Суп посолите и измельчите блендером.

■ При подаче посыпьте тертым сыром.

• Время приготовления 25 минут •



РАГУ ОВОЩНОЕ

на 4 порции

- баклажан 1 шт.
- кабачки 400 г
- перец сладкий 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- паста томатная 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- лавровый лист 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Лук и чеснок порубите. Баклажан, кабачки и сладкий перец нарежьте кубиками. Баклажан посыпьте солью, оставьте на 15 минут, затем промойте и обсушите.

■ Лук и чеснок готовьте на масле 2 минуты при ПМ. Положите кабачки, баклажан, сладкий перец и готовьте еще 3 минуты.

■ Добавьте томатную пасту, зелень, посолите, поперчите и готовьте 6 минут. За 2 минуты до готовности положите лавровый лист.

■ Выложите рагу на блюдо и подавайте.

• Время приготовления 25 минут •

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-ТВОРОЖНАЯ

на 4 порции

- картофель 3 шт.
- творог 250 г
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- сметана ½ стакана
- яйца 3 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель готовьте в подсоленной воде при ПМ. Воду слейте, картофель подсушите при НМ и протрите горячим.

■ Лук нарежьте полукольцами, готовьте его на масле 5 минут при ПМ.

■ Картофель соедините с творогом, сметаной, яйцами, жареным луком, посолите, поперчите. Картофельно-творожную массу выложите в смазанную маслом форму и готовьте 15 минут при ПМ.

■ При подаче запеканку разрежьте на порции, полейте сметаной.



• Время приготовления 40 минут •

РИС С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- рис 200 г
- вода 2 стакана
- зеленый горошек консервированный 100 г
- перец сладкий 2 шт.
- кукуруза консервированная 100 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- яичные желтки 4 шт.
- отвар овощной 1 стакан
- порошок карри
- перец красный молотый
- соль

■ Воду посолите, доведите до кипения при ПМ. Добавьте рис и готовьте 10 минут, затем откиньте на дуршлаг. Готовый рис соедините с яичными желтками, маслом и карри, перемешайте.

■ Сладкий перец нарежьте кубиками, соедините с горошком, кукурузой, залейте отваром и готовьте 5–6 минут при ПМ.

■ Рис выложите кольцом в форму, в центр уложите овощи, поперчите и прогревайте 1 минуту при ПМ.

■ При подаче рис с овощами оформите зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ



на 4 порции

- макароны «Makfa» отварные 250 г
- грибы белые 500 г
- масло топленое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- яйца 3 шт.
- молоко 1 стакан
- соль

■ Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте с рубленым луком на масле под крышкой в режиме выше СМ. Посолите.

■ В смазанную маслом плоскую форму уложите слоями половину макарон, затем – грибы и оставшиеся макароны. Залейте взбитыми с молоком яйцами и запекайте при СМ и включенном гриле до образования золотистой корочки.

■ При подачи оформите листиками базилика.

• Время приготовления 15 минут •





КАМБАЛА С ШАМПИНЬОНАМИ

на 2 порции

- филе камбалы 400 г
- креветки очищенные 50 г
- шампиньоны 100 г
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- зелень петрушки 20 г
- лимон 1 шт.
- сливки ½ стакана
- вино белое сухое ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Камбалу посолите, поперчите, сбрызните частью лимонного сока. Шампиньоны нарежьте ломтиками, сбрызните оставшимся лимонным соком. Лук нарежьте кубиками. Лук и грибы готовьте на масле 2 минуты при ПМ.

■ Зелень порубите, соедините с тертой лимонной цедрой и грибной массой, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму. Сверху уложите рыбу.

■ Сливки смешайте с вином, полейте рыбу, накройте крышкой и готовьте 2–3 минуты при ПМ. Затем положите креветок и готовьте еще 1 минуту.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 15 минут •

РУЛЕТИКИ КАПУСТНЫЕ С СУДАКОМ

на 6 порций

- капуста белокочанная 1 кочан
- филе судака 600 г
- лук репчатый 2 головки
- масло сливочное 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- майоран молотый 4 ч. ложки
- бульон рыбный ½ стакана
- вино белое полусухое ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Кочан капусты разберите на отдельные листья и готовьте их в подсоленной воде 5 минут при СМ. Затем обсушите.

■ Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, посыпьте майораном, сбрызните лимонным соком. Капустные листья положите друг на друга по два, выложите на них рыбу, сверните листья рулетиками.

■ Лук порубите, добавьте масло и готовьте 1 минуту при ПМ, затем положите рулетики, влейте бульон, вино, накройте крышкой и готовьте 12 минут при ПМ.



• Время приготовления 30 минут •

КРЕВЕТКИ ПИКАНТНЫЕ

на 4 порции

- креветки вареные очищенные 500 г
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- сахар 2 ст. ложки
- ананас консервированный 200 г
- перец сладкий 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- уксус яблочный 6 ст. ложек
- соус соевый 2 ст. ложки
- сироп ананасовый 4 ст. ложки
- помидоры 2 шт.
- перец черный молотый

■ Крахмал разведите небольшим количеством холодной кипяченой воды, добавьте сахар.

■ В сироп от ананаса добавьте нарезанный соломкой сладкий перец, рубленый чеснок, уксус, соевый соус, поперчите и готовьте 5 минут при ПМ. Введите разведенный крахмал и готовьте еще 5 минут. Положите кусочки ананаса, ломтики помидоров и готовьте 5 минут. Затем добавьте креветок и готовьте еще 2 минуты при СМ.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью. Гарнируйте рассыпчатым рисом.



• Время приготовления 25 минут •

СВИНИНА С АБРИКОСАМИ



на 4 порции

- мякоть свинины 500 г
- абрикосы консервированные 300 г
- сок абрикосовый ½ стакана
- сахар 2 ст. ложки
- базилик рубленый 2 ст. ложки
- паприка молотая ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Свинину нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, посыпьте сахаром и базиликом, полейте абрикосовым соком и готовьте 20 минут при ПМ. На мясо выложите абрикосы. Посыпьте блюдо паприкой и готовьте еще 5 минут.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ



на 2 порции

- перец сладкий 4 шт.
- фарш мясной (свинина с говядиной) 200 г
- рис круглозерный «Макфа» 1 пакетик
- лук репчатый 1 головка
- бульон мясной 1½ стакана
- томат-пюре 2 ст. ложки
- приправа для мяса

■ У перцев срежьте верхнюю часть, удалите перегородки и семена.

■ Рис в пакетике сварите, следуя указаниям на упаковке.

■ Фарш смешайте с рисом и рубленым луком, посыпьте приправой.

■ Наполните перцы полученной смесью, накройте срезанными «крышечками» и вертикально поместите в форму. Залейте подсоленным бульоном, смешанным с томатом.

■ Тушите под крышкой при ПМ до размягчения перца.

■ При подаче оформите зеленью укропа.

• Время приготовления 25 минут •

КУРИЦА В ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ

на 4 порции

- курица 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 4 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- бульон куриный ½ стакана
- сок яблочный ½ стакана
- сок лимонный 3 ст. ложки
- порошок карри 4 ч. ложки
- цедра лимонная тертая ½ ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Курицу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, посыпьте карри, полейте лимонным соком и оставьте на час.

■ Куски курицы обжарьте на плите на части масла, затем готовьте 4 минуты в микроволновой печи при ПМ. Переверните и готовьте еще 4 минуты.

■ Лук порубите, готовьте на оставшемся масле 2 минуты при ПМ. Посыпьте мукой, перемешайте, влейте бульон, яблочный сок, посолите, поперчите, посыпьте цедрой и готовьте 2 минуты. Положите в соус куски курицы и готовьте 10 минут при ПМ.

■ При подаче курицу с соусом выложите на блюдо, посыпьте колечками зеленого лука. Гарнируйте рассыпчатым рисом.



• Время приготовления 30 минут плюс маринование •





ПИРОГ С ЛОСОСЕМ

на 4 порции

- филе лосося 120 г
- цуккини 2 шт.
- мука пшеничная 200 г
- масло сливочное 225 г
- молоко 1 стакан
- яйца 2 шт.
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Филе лосося и цуккини нарежьте ломтиками, готовьте на столовой ложке сливочного масла 3 минуты при ПМ.

■ Муку разотрите с маслом в крошку, добавьте столько холодной воды, чтобы получилось однородное тесто. Тесто тонко раскатайте, выложите в форму, края теста приподнимите. На тесто уложите бумагу для выпечки и насыпьте сушеный горох. Готовьте тесто 10 минут при СМ, затем удалите бумагу с горохом и готовьте еще 5 минут.

■ Выложите на выпеченную основу ломтики цуккини и лосося, посыпьте кинзой. Яйца взбейте с молоком, посолите, поперчите, залейте этой смесью начинку. Посыпьте сыром, оформите оставшимися ломтиками цуккини. Готовьте пирог 30 минут при СМ.

■ При подаче разрежьте на порции.

ЖЕЛЕ С КУРАГОЙ И ВИНОМ

на 6 порций

- курага 250 г
- вода 500 г
- сахар 2 ст. ложки
- желатин 2 ст. ложки
- вино белое сухое 1 стакан
- сок лимонный 4 ст. ложки
- сахар ванильный 1 ч. ложка



■ Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания.

■ Курагу залейте водой, посыпьте сахаром, ванильным сахаром и готовьте под крышкой 8 минут при ПМ, периодически перемешивая. Затем введите желатин и распустите его. Влейте вино и лимонный сок, перемешайте.

■ Массу разлейте в формочки и охлаждайте до застудневания.

■ Перед подачей формочки с желе погрузите на несколько секунд в горячую воду и выложите желе на тарелки. Оформите дольками абрикосов.



ДЕСЕРТ ШОКОЛАДНЫЙ

на 4 порции

- шоколад 80 г
- молоко 500 г
- сахар 2 ст. ложки
- крахмал картофельный 2 ст. ложки
- какао-порошок 1 ч. ложка
- сахар ванильный 1 ч. ложка
- соль

■ 400 г молока доведите до кипения при ПМ. Добавьте разломанный на кусочки шоколад, растопите его.

■ Оставшееся молоко соедините с крахмалом, сахаром, какао, ванильным сахаром и солью, перемешайте. Приготовленную массу влейте тонкой струйкой в растопленный шоколад, взбейте и готовьте 6 минут при ПМ.

■ При подаче десерт оформите кусочками шоколада и взбитыми сливками.





• Время приготовления 15 минут •

ПУДИНГ ЛИМОННЫЙ

на 4 порции

- творог 400 г
- печенье сахарное 150 г
- масло сливочное 100 г
- сахарная пудра 130 г
- мука кукурузная 2 ст. ложки
- яйца 3 шт.
- сок лимонный 2 ст. ложки
- цедра лимонная тертая 1 ч. ложка



■ Масло готовьте при ПМ минуту, до расплавления. Печенье раскрошите, соедините с маслом и столовой ложкой сахарной пудры, перемешайте, выложите в форму, сделайте в середине углубление.

■ Яичные белки отделите от желтков.

■ Творог протрите, соедините с оставшейся сахарной пудрой, цедрой, лимонным соком, мукой, яичными желтками и перемешайте до получения однородной массы.

■ Белки взбейте, соедините с творожной массой, аккуратно перемешайте и выложите в углубление массы из печенья.

■ Готовьте 10 минут при СМ, затем охлаждайте пудинг 2 часа.

■ При подаче оформите ломтиками лимона и взбитыми сливками.

• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •

ПЕРСИДСКИЙ ТУТМАННИК



на 4 порции

- яйца 4 шт.
- брынза 200 г
- масло сливочное или маргарин 150 г
- кефир или простокваша 1 стакан
- мука пшеничная 150 г
- вода теплая 4 ст. ложки
- сода пищевая 1 ч. ложка
- джем ягодный 2 ст. ложки

■ Яйца разотрите с маслом, смешайте с тертой брынзой. Добавляя понемногу воду, кефир и муку, вымесите тесто до консистенции густой сметаны. При необходимости добавьте еще муки. Положите соду и быстро перемешайте тесто.

■ Смажьте форму или порционные формочки маслом. Выложите тесто, заполняя формы на ⅔ объема. Готовьте 10 минут в режиме выше СМ, затем 1 минуту при ПМ. Выдержите пирог 5 минут в форме, затем выньте, положите на решетку и дайте ему полностью остыть.

■ При подаче смажьте тутманник джемом.

• Время приготовления 50 минут •

ТОРТ «СЕТОЧКА»

на 6 порций

для теста:

- крем заварной (порошок) 200 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- молоко ¾ стакана
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сода пищевая 1 ч. ложка
- уксус 3%-й 1 ст. ложка

для крема:

- сметана густая 500 г
- сахар 200 г

для оформления:

- кокосовая стружка 2 ст. ложки
- шоколад 50 г

■ Муку смешайте с заварным кремом и разотрите с размягченным маслом. Разведите массу молоком и замесите тесто. Добавьте гашенную уксусом соду, быстро перемешайте.

■ Форму смажьте маслом и, посыпав половиной кокосовой стружки, вылейте в нее тесто. Готовьте 7–8 минут при ПМ и температуре горячего воздуха 180 °С. Выньте из печи и охладите. Выпеченную основу разрежьте на 2 коржа.

■ Сметану взбейте с сахаром до образования устойчивой пышной массы и растворения сахара.

■ Коржи смажьте кремом и уложите один на другой. Посыпьте торт оставшейся кокосовой стружкой и оформите сеточкой из растопленного шоколада.



• Время приготовления 40 минут плюс охлаждение •

ГОРЯЧИЙ АБРИКОСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ





на 4 порции

- нектар или сок абрикосовый 2 л
- сок лимонный 100 г
- сахар 120 г
- корица 2 палочки
- гвоздика молотая 1 ч. ложка

■ Ингредиенты коктейля соедините, перемешайте. Готовьте 7 минут при ПМ, затем удалите корицу.

■ Разлейте коктейль в бокалы и сразу подавайте.

• Время приготовления 10 минут •

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ «СЕМЬ ПОВАРЯТ»





- Готовим из баранины
- Еда по-итальянски
- Волшебные горшочки
- Готовим детям
- Салаты здоровья
- Пиццы на любой вкус
- Чудо-каши
- Магия кофе
- Любимые котлеты
- Пироги со всего света



По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»
Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz

Челябинск, 454091, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, 265-86-98, доб. 229
e-mail: belyaev@arkaim.biz

Отдел рекламы, корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz

Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Наши официальные партнеры
Новосибирск, «Топ-книга», тел. (383) 336-10-28
Челябинск, «Интерсервис» тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Киев, «АСТ-Пресс-Дик-Си», тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Оптовые и розничные продажи
Москва, «ЮАС-Бук», Олимпийский проспект, 16 тел. 8-916-692-64-81, 8-916-194-22-57
Санкт-Петербург, ТД «Лукор», тел. (812) 315-78-65
Санкт-Петербург, «Ника», тел. (812) 567-95-96
Новосибирск, «Сибверк», тел. (383) 212-58-14, 212-58-18
Иркутск, «Продалить», тел. (3952) 241-777, 241-786
Хабаровск, «Мирс», тел. (4212) 29-25-65, 29-25-67
Екатеринбург, «Фактория-пресс Медиа группа» тел. (343) 355-90-09
Краснодар, «Когорта», тел. (8612) 62-54-97, 62-20-11
Владивосток, «Иштта», тел. (4232) 44-32-02
Тюмень, «Друг», тел. (3452) 21-34-39, 21-34-82
Красноярск, «Бирюза», тел. (3912) 25-84-35, 25-67-02
Уфа, «Азия», тел. (3472) 50-39-00
Уфа, «Планета», тел. (3472) 76-83-05
Самара, «Метида», тел. (846) 992-49-88, 959-45-52
Нижний Новгород, ИП Кадеева, тел. (8312) 30-02-10
Ростов-на-Дону, «Премьер», тел. (8632) 40-12-47
Пермь, ИП Зеленецкий, тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55

Магазины Москвы
ООО «Торговый Дом Книги «Москва»
Москва, ул. Тверская, 8, тел. (495) 629-64-83, 797-87-17
e-mail: spravka@moscowbooks.ru www.moscowbooks.ru

ООО «Библио-Глобус»
Москва, ул. Мясницкая, 6/3, стр. 1
тел. (495) 781-19-00, 624-46-80
e-mail: mail@biblio-globus.ru www.biblio-globus.ru

ГУП «ОЦ «Московский Дом книги»
Москва, ул. Новый Арбат, 8, тел. (495) 789-35-91
e-mail: zakaz@mdk-arbat.ru www.mdk-arbat.ru

ООО «Дом Книги «Молодая гвардия»
Москва, ул. Большая Полянка, 28, тел. (495) 238-50-01
e-mail: inform@bookmg.ru www.bookmg.ru

Сеть книжных гипермаркетов «Лас-Книгас»
тел. (495) 166-06-35, 166-05-44
e-mail: office@top-kniga.ru

ООО «Букбери»
Москва, Никитский бульвар, 17, стр. 1
тел. (495) 202-66-79, 202-67-92
e-mail: info@bookberry.ru www.bookberry.ru

ООО «Книжница»
Москва, ул. Нижнерадищевская, 2
тел. (495) 915-00-83
e-mail: nikitina@rp-net.ru www.kmrz.ru

Сеть магазинов «Новый книжный»
Москва, ул. Братиславская, 12, тел. (495) 346-99-95

Заказ книг через интернет
Москва, интернет-магазин: KnigaNaDom.ru
тел. (495) 369-07-26
e-mail: inform@knigaradom.ru www.knigaradom.ru